

MITEINANDER REDEN

Friedemann Schulz von Thun

Ein und dieselbe Nachricht haben stets vier Botschaften gleichzeitig.

Sachinhalt: worüber ich informiere. Selbstoffenbarung: was ich von mir selbst kundgebe.
 Beziehung: was ich von dir halte und wie wir zueinander stehen. Die Selbstoffenbarungsseite enthält Ich-Botschaften, die Beziehungsseite Du- und Wir-Botschaften.

Appell: wozu ich dich veranlassen möchte. Kaum etwas wird nur so gesagt, fast alle Nachrichten haben die Funktion auf den Empfänger Einfluss zu nehmen.

In vielen Fällen ist es so, dass die eigentliche Hauptbotschaft implizit gesendet wird. Dadurch kann man sie viel leichter dementieren (das hab ich nie gesagt).

Watzlawick sagte 1969: „Man kann nicht nicht kommunizieren, denn jedes Verhalten hat Mitteilungscharakter.“ Wenn jemand weint – kann dies eine nonverbale Nachricht sein: „Ich bin traurig! - Soweit hast du es gebracht du Schuft! - Bitte schone mich, tröste mich.“

Wenn jemand schweigt lauten die Nachrichten: „Ich will meine Ruhe haben. Sie sind kein attraktiver Gesprächspartner für mich“

Wenn jemand mit heruntergezogenen Mundwinkeln sagt: „Es sei alles in Ordnung“, dann kann dies zum einen heißen: „Lass mich in Ruhe“ und zum anderen „Kümmere dich um mich“.

Auf der Selbstoffenbarungsseite heißt es: „Mich beschwert etwas“ oder aber auch, „ich möchte darüber jetzt nicht reden“.

Inkongruente Nachrichten sind Kompromissprodukte für zwei miteinander verschmolzene innere Zustände. Diese schaffen dadurch eine verrückt machende Doppelbindung.

Indem der Empfänger dem Sender seine Verwirrung zurückmeldet, ermöglicht er diesem genauer hinzusehen was ihn bewegt, um zu innerer Klarheit zu kommen.

So wie wir mit vier Mündern senden, empfangen wir mit vier Ohren. Der Empfänger hat prinzipiell die freie Auswahl auf welche Seite der Nachricht er reagieren will:

„Was ist das für einer? Was ist mit ihm? Wie redet der eigentlich mit mir? Wen glaubt er vor sich zu haben? Wie ist der Sachverhalt zu verstehen? Was soll ich tun, denken fühlen auf Grund seiner Mitteilung?“

Einseitige Empfangsgewohnheiten

1. Das Sachohr

Viele Empfänger – vor allem Männer und Akademiker sind darauf geeicht, sich auf die Sachseite der Nachricht zu stürzen und das Heil in der Sachauseinandersetzung zu suchen. Dies ist oft nicht zielführend, wenn das eigentliche Problem nicht in einer sachlichen Differenz, sondern auf der zwischenmenschlichen Ebene liegt.

2. Das Beziehungsohr

Viele legen in beziehungsneutrale Nachrichten eine Stellungnahme zu ihrer Person hinein, oder übergewichten diese. Sie beziehen alles auf sich, nehmen alles persönlich, fühlen sich leicht angegriffen und beleidigt. Wenn jemand wütend ist, fühlen sie sich beschuldigt, wenn jemand lacht, fühlen sie sich ausgelacht.

Beispiel: „Wo hast Du den Wein her?“ Antwort: „Wieso schmeckt er Dir nicht?“

3. Das Selbstoffenbarungsohr

Mit diesem Ohr nimmt der Empfänger die Nachricht unter dem Aspekt auf: „Was sagt sie (die Nachricht) mir über dich?“

Beispiel: Vater kommt nach Hause und schnauzt die Tochter an: „Was ist das für ein Saustall, du Schmutzfink?“

Hört die Tochter mit dem Beziehungsohr, meint sie: "ich bin ein böses Kind, eine Last für meine Eltern." Hört sie mit dem Selbstoffenbarungsohr, hört sie: "Er muss einen schlechten Tag gehabt haben, der Arme."

4. Das Apellohr

Der Empfänger mit dem übergrossen Apellohr ist wenig bei sich selbst. Er hat keine Antenne was er selbst will und fühlt. Er will es allen recht machen und den unausgesprochenen Erwartungen der Menschen entsprechen.

Beispiel: „Ist noch Kaffee in der Kanne.“ Antwort: „Ich koche sofort noch welchen.“

Feedback

Als Sender tappen wir im Dunkeln wie das, was wir von uns geben, ankommt, und was wir beim Empfänger anrichten. Es gibt drei verschiedene Vorgänge aus denen sich die innere Reaktion des Empfängers aufbaut:

Er nimmt etwas wahr, d.h.: er sieht etwas oder er hört etwas.

Er interpretiert etwas d.h.: er versieht das Wahrgenommene mit einer Bedeutung. Er deutet z. B. einen Blick als abfällig. Diese Interpretation kann richtig oder falsch sein. Es geht nicht darum Interpretationen zu vermeiden, denn dies ist weder möglich noch wünschenswert. Erst die Interpretation eröffnet die Chance, das „Eigentliche“ zu verstehen. Es geht um das Bewusstsein, dass es sich um eine Interpretation handelt - und daher richtig oder falsch sein kann.

Und als dritten Empfangsvorgang fühlt der Empfänger etwas, d.h.: das Wahrgenommene und Interpretierte mit einem eigenen Gefühl beantworten. Beispiel: Wut angesichts des „abfälligen Blickes“. Dieses Gefühl unterliegt nicht der Beurteilung: richtig oder falsch, sondern ist eine Tatsache.

In der Regel sind wir wenig geübt diese drei Vorgänge in uns auseinander zu halten: Sie verschmelzen zu einem Kuddelmuddel-Produkt.

Wir nehmen etwas wahr (Stirnrunzeln). Wir interpretieren (er missbilligt meinen Plan) und zusätzlich fühlen wir (Wut, Enttäuschung). Dies gibt die Rückmeldung: „Mach doch nicht gleich wieder so ein angewidertes Gesicht!“

Die Rückmeldung ist ein Verschmelzungsprodukt dreier Vorgänge im Empfänger.

Es ist daher wichtig die einzelnen Vorgänge isoliert zu betrachten, d.h. wenn ich ein Stirnrunzeln sehe kann ich danach fragen: „Passt Dir das nicht was ich vorhabe?“ Und der Empfänger kann nun eine Stellungnahme abgeben und seine Bedenken äussern bzw. korrigieren.

Realitätsprüfung von Phantasien

Wir reagieren häufig gar nicht auf andere Menschen wie sie sind, sondern auf die Phantasien die wir uns von ihnen machen: „Er sieht müde aus, ich sollte ihn jetzt nicht mit Problemen belasten.“

Wir sollten über Phantasien wissen: Phantasien über den Anderen sind etwas von mir. Sie können zutreffend oder unzutreffend sein. Es gibt zwei Möglichkeiten mit ihnen umzugehen: Für sich behalten und das eigene Verhalten danach auszurichten, oder sie mitzuteilen und auf Realität zu prüfen: „Ich vermute du bist müde und willst jetzt nicht über...reden – stimmt das?“

Zuweilen begegnen wir dem Einwand: „Was nützt es mir unheilvolle Phantasien auch noch bestätigt zu bekommen? So offen ausgesprochen macht es alles noch schlimmer!“

Auch dies ist eine Phantasie, denn die Erfahrung lehrt, dass das Unausgesprochene die Kommunikation stärker belastet (dicke Luft) und sich unausgedrückte Gefühle in Gifte verwandeln, die Leib und Seele von innen angreifen.

Ausgedrückte Gefühle ermöglichen eine Veränderung der emotionalen Realität. Erst wer seinen Hass, Ärger und seine Abneigung ausgedrückt hat kann auch wieder Liebe fühlen.

Aus den bisherigen Ausführungen wurde deutlich, dass die Reaktion des Empfängers auf die Nachricht zu einem guten Teil sein eigenes Werk ist. Deshalb ist es angemessen, wenn der Empfänger seinen Teil der Verantwortung für seine Gefühl und Reaktionen übernimmt und sie nicht dem Sender allein aufbürdet.

Dies hilft, denn wenn der Empfänger im Sender den Täter und in sich selbst das Opfer sieht, kommt es leicht zu einem zwischenmenschlichen Tribunal mit der Frage: „Wer hat Schuld und wer hat Recht?“

Deshalb ist Kommunikation mit einem hohen Offenbarungsanteil sehr fruchtbar. So ist es ein Unterschied ob man sagt: „Sie haben mich beleidigt“, oder ob man sagt: „Ich fühle mich verletzt!“

In der ersten Äusserung unterstellt der Empfänger, dass er zwangsläufige Opfer bei einer Tat geworden ist und leugnet seinen eigenen Anteil an dem Gefühl.

In der zweiten Äusserung stellt er einfach fest was ist. Denn seine Verletzung ist Realität und er macht den Sender damit bekannt und die Frage: „Was hat das mit mir, was hat das mit dir zu tun?“, wird zunächst offen gelassen.

Derartige Nachrichten mit hohem Selbstoffenbarungsanteil werden „Ich-Botschaften“ genannt. Man gibt etwas vom eigenen Innenleben preis. Daraus ergibt sich die Interaktion, oder das gemeinsame Spiel von Sender und Empfänger.

Der Böse kann nur böse sein, wenn das Opfer sich zum Mitspielen bereiterklärt. Es handelt sich um ein gemeinsames Spiel mit verteilten Rollen und nicht selten hat das Opfer Interesse daran seine Rolle beizubehalten.

Oder auch: Wo jemand Tritte austeilt, gibt es welche, die mehr als erzwungenermassen Trefffläche bieten.

Interpunktion oder wer hat angefangen?

Ein Ehepaar hat dauernd Streit. Die Frau nörgelt an ihrem Mann herum. Er zieht sich zurück. Was sich hier abspielt wird von beiden unterschiedlich interpretiert. Der Mann: „Weil Sie immer nörgelt ziehe ich mich zurück.“ – Die Frau: „Weil er sich immer zurückzieht, nörgle ich.“

Interpunktieren heisst: Willkürlich das eine Verhalten als Ursache, das andere Verhalten als Folge oder Reaktion auslegen.

Die Lösung geht nur über die Metaebene: "So und so treiben wir es, jeder reagiert auf den anderen und beeinflusst ihn dadurch. Wie können wir uns ändern, damit die Zusammenarbeit befriedigender wird?"

Gute Metakommunikation verlangt einen vertieften Einblick in die eigene Innenwelt und den Mut zur Selbstoffenbarung: "Was geht hier und jetzt in mir vor? Wie erlebe ich dich und was spielt sich zwischen uns ab?"

PROBLEME DER ZWISCHENMENSCHLICHEN KOMMUNIKATION.

1. Probleme der Selbstoffenbarung.
2. Probleme der Sachlichkeit und Verständlichkeit.
3. Probleme mit der Beziehungsdefinition und der Beziehungsgestaltung.
4. Probleme der Beeinflussung, Manipulation und des Ausdrückens von Wünschen.

1. Die Selbstoffenbarungsseite der Nachricht

Um den anderen den Zugang zu mir zu erlauben, muss ich den Zugang zu mir selbst gefunden haben. Viele leiden unter einer Selbstoffenbarungsangst, die auf der Vorwegnahme einer negativen Beurteilung durch den Mitmenschen erfolgt. So trauen sich aus diesem Grund auch viele nicht vor einem grösseren Publikum zu sprechen.

Der Ursprung der Selbstoffenbarungsangst liegt in der frühen Kindheit und ergibt sich beinahe zwangsläufig als Folge eines Zusammenstosses des kindlichen Individuums und der Gesellschaft, da das Kind sehr bald merkt, dass ein Teil seiner Persönlichkeit unerlaubt und böse ist. Und es findet guten Grund dieses ungeliebte Ich zu verstecken (Verdrängung): "So unzulänglich wie ich bin, kann ich mich nicht vorzeigen."

Das Kind lernt, dass nur bestimmte Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen, die in ihm sind, den Beifall der „Richter (Eltern)“ finden. Andere sind schlecht und müssen unterdrückt und vor anderen verborgen werden. Das Kind macht im Laufe der Zeit die Urteile seiner Richter zu seinen eigenen und verinnerlicht sie. Dieser Richter ist dann in uns in Gestalt eines Gewissens, Ehrgefühls oder Überichs.

Die Selbstoffenbarungsangst erweist sich als eine Angst vor der Entlarvung als Versager. Je stärker das Minderwertigkeitsgefühl des Erwachsenen ausgeprägt ist, umso mehr phantasiert er seine Mitmenschen in die Rolle von strengen Richtern hinein, vor deren Augen er zu bestehen hat. Und umso mehr fasst er auch harmlose Situationen leistungsthematisch auf – er erlebt das Ganze als eine Art Bewährungsprobe seiner Person. Und um so mehr sieht er in dem anderen einen Rivalen und fürchtet die Niederlage im Wettlauf um Geltung und Prestige.

Die Hauptfrage lautet:

Bin ich im Kontakt mit mir selber? Wurzelt das Gesagte im eigenen Erleben, Fühlen und Denken. Kommt es sozusagen von innen, oder handelt es sich um ein abgehobenes flüchtiges Plapperwerk, so fundiert es erscheinen mag.

Die Fassade die wir so oft errichten lautet: keine Schwächen, keine Gefühle zeigen. Ich habe Herzklopfen und Angst, aber ich tue so, als sei ich die Ruhe selbst. Ich ärgere mich, aber ich mache gute Mine zum bösen Spiel.

Vor allem Männer halten persönliche Leiden ("Probleme haben") für unansehnlich und versuchen sie vor anderen und auch vor sich selbst zu verbergen.

Dies gilt vor allem für den Erfolgstyp den „Typ A“, der sich durch starken Ehrgeiz, starken Hunger nach Erfolg und sozialer Bestätigung, wie durch hektische Aktivität auszeichnet.

Die Selbstverbergung erkennen wir daran, dass der Sender häufig die 'man-Form' benutzt, in der 'wir-Form' redet, Fragen stellt, um die eigene Meinung nicht sagen zu müssen, die 'es-Form' benutzt (es ist langweilig) und Du-Botschaften benutzt.

Durch diese Selbstdarstellungstechniken geht sehr viel beim Sender verloren, weil er sich nicht traut seinen Standpunkt offen zu legen und weil die Selbstdarstellung überhand nimmt. Durch voreinander Geheimhalten von Schwächen, Ängsten, Problemen sowie Streben nach Überlegenheit, lassen sich die Distanzen nicht überwinden, die Menschen voneinander trennen.

Solidarität setzt voraus: das offene Eingestehen der ganzen Person mitsamt ihren Schwächen und so genannten Minderwertigkeiten. So erfahre ich, dass auch die anderen leiden, sich unsicher fühlen, Probleme haben und manchmal nicht ein und aus wissen. Und ich sehe: ich bin gar nicht so allein mit meinen Problemen. Die anderen sind gar nicht so fabelhaft fit, so souverän für wie ich sie gehalten habe.

In der Regel wird aber alles getan um solche Erlebnisse zu vermeiden.

Selbstoffenbarung bedeutet, sich selbst nichts vorzumachen und hellhörig zu werden für die eigene Innenwelt. Es handelt sich um einen Zustand aufmerksamer Wachheit gegenüber den Dingen die im jeweiligen „hier und jetzt“ in mir, mit mir und um mich herum vorgehen.

Sei du selbst, gib dich nach aussen hin so, wie dir innerlich zu Mute ist. Versuche dir selbst klar zu werden, wie dir innerlich zu Mute ist. (offenbare dich dir selbst, erkenne dich selbst).

Mit Kongruenz ist die Übereinstimmung zwischen drei Bereichen der Persönlichkeit gemeint: (Carl Rogers).

Inneres Erleben (= was ich fühle, was sich in mir regt)

Bewusstsein (= was ich davon bewusst mitkriege) und

Kommunikation (= was ich davon mitteile, nach aussen hin sichtbar werden lasse).

R.Cohn: 'Nicht alles was echt ist will ich sagen, doch was ich sage, soll echt sein.' Ich darf so sein wie ich bin – und es ist gut so.

Vertrete dich selbst mit deinen Aussagen. Sprich per „ich“ und nicht per „wir“ oder „man“.

Wenn du eine Frage stellst; sage warum du fragst und was dir diese Frage wirklich bedeutet.

Sage dich selbst aus und vermeide das Interview. Sei authentisch und selektiv in deinen Kommunikationen. Mache dir bewusst was du denkst und fühlst, und wähle, was du sagst und tust. Halte dich mit Interpretationen solange wie möglich zurück. Sprich stattdessen deine persönlichen Reaktionen aus. Beachte Signale deines Körpers. Er kann dir oft mehr über dich sagen als dein Verstand.

2. Die Sachseite der Nachricht

Hier gibt es zwei Probleme das "unsachliche Gespräch" und "es fällt schwer bei der Sache zu sein". Es geht um den sachlichen Austausch von Informationen frei von menschlichen Gefühlen und Strebungen wie: das Gesicht wahren, Recht behalten wollen oder es dem anderen zeigen wollen.

Allgemein ausgedrückt: Sachlichkeit ist erreicht, wenn die Verständigung auf der Sachebene weiterkommt, ohne dass die Begleitbotschaften auf den anderen drei Seiten der Nachricht störend die Oberhand gewinnen.

Der, der anderer Meinung ist, ist ein Meinungsgegner und wird als Feind und lästiges Übel erlebt.

Wir wollen den eigenen Sachstandpunkt durchsetzen aber es gilt: den Respekt vor dem, der anderer Meinung ist, zu wahren: „Ich akzeptiere und begrüße, dass jeder die Sache von seinem Standpunkt sieht, je nach seiner Lebensgeschichte und seinen Lebensumständen. Du bist anders als ich, ich bin anders als du. Du wirst gute Gründe für deine These haben.“

Mittel um sachliche Auseinandersetzung zu fördern:

Den „das gehört nicht hierher Standpunkt“ weglassen. Er versucht das Unerwünschte zu unterbinden (wir wollen doch sachlich bleiben!). Kurzfristig ist dies o.k. - für längerfristige Kooperation aber problematisch da der Deckel der Sachlichkeit auf die menschlichen Gefühle gepresst wird.

Daher die Empfehlung, Abschied zu nehmen von dem Tipp: sprich nicht von dir selbst, werde nicht persönlich, Gefühle und Empfindungen haben in einem Sachgespräch nichts zu suchen!

Sondern die Empfehlung ist stattdessen, der Mut zur gelegentlichen Metakommunikation mit starker Betonung der Selbstoffenbarungs- und Beziehungsseite der Nachricht:

„Wie stehen wir zueinander? Was bewegt mich, Ihnen immer gleich zu widersprechen? Warum habe ich Angst, meinen wirklichen Standpunkt zu sagen? Wie fühle ich mich in dieser Gruppe usw.?“

3. Die Beziehungsseite der Nachricht

Wie redet der eigentlich mit mir? So eine bist du aus meiner Sicht! So einer soll ich sein? Es wird auf die Art wie der Sender den Empfänger anspricht reagiert. In diesem „wie“ kommt zum Ausdruck: So stehe ich zu dir, so sehe ich dich! Dieses 'wie' wird durch die Art der Formulierung und durch den Tonfall, auch durch Mimik und Gestik zum Ausdruck gebracht.

Diese Seite der Nachricht ist von ausserordentlich grosser Bedeutung in der zwischenmenschlichen Kommunikation. Ich kann nicht Sachinhalte vermitteln, ohne gleichzeitig den anderen als Menschen in irgendeiner Weise zu behandeln.

Die Beziehungsseite der Nachricht enthält eine Du-Botschaft und eine Wir-Botschaft: So einer bist du – so stehen wir zueinander!

Es gibt zwei Techniken den Empfänger auf der Beziehungsseite zu misshandeln bzw. zu behandeln:

Wertschätzung vs. Geringschätzung und Lenkung/Bevormundung vs. Einräumen von Entscheidungsfreiheit.

Geringschätzung: Autoritärer Stil und Laisser-Faire-Stil

Wertschätzung: Patriarchalisch-Führsorglicher Stil . Partnerschaftlich-Sozialintegrativer Stil

Ein weiteres Modell sind die drei Ich-Zustände der TA.

Auf der Beziehungsseite der Nachricht kommt stark zum Ausdruck, was der Sender vom Empfänger hält. Welches Bild mache ich mir von ihm. Halte ich ihn für einen Teufel, werde ich ihn anders behandeln als wenn ich meine den Engel des Herrn vor mir zu haben.

Für den Sender ist es wichtig zu wissen, dass wir das Bild vom anderen teilweise selber machen. Das Ergebnis meiner Wahrnehmung ist ein Produkt aus dem was da ist und dem Reim, den ich mir darauf mache. Beziehungsstörungen ergeben sich dann, wenn ich den anderen ganz anders wahrnehme als er sich selbst.

4. Die Appellseite der Nachricht

Hiermit nehmen wir Einfluss. Wir erzielen Wirkung, wir versuchen einen Zustand hervorzubringen, der noch nicht ist oder einen Zustand zu verhindern der einzutreten droht. Ein Grunddilemma der zwischenmenschlichen Kommunikation ist, dass es immer zugleich um Ausdruck und Wirkung geht. Sender wie Empfänger stehen immer vor der Wahl, auf welchen Aspekt sie sich schwerpunktmässig hin orientieren, und dass Kommunikation eine ständige Kompromissuche zwischen diesen beiden Anforderungen darstellt. Die Balance zwischen den beiden Polen macht eine geglückte Kommunikation aus.

Wir kommunizieren sowohl ausdrucks- als auch wirkungsorientiert. Beide Ausrichtungen ringen um ein ausbalanciertes Verhältnis.

Der ausdrucksorientierte Sender legt alles darauf an, dass was in ihm ist auszudrücken. Es kommt ihm nicht primär darauf an eine bestimmte Wirkung zu erzielen – die Wirkung wartet er vielmehr ab und nimmt sie in Kauf.

Der wirkungsorientierte Sender fragt sich, was will ich erreichen bzw. verhindern und versucht dann seine Nachricht so zu entwerfen, dass sie für diese Zielerreichung optimal erscheint (bewusst oder unbewusst). Hier zählt Takt und Taktik, während bei der Ausdrucksorientierung Stimmigkeit und Wahrheit zählen.

Weint der Sender weil ihm einfach traurig zumute ist, oder drückt er auf die Tränendrüse um seine Ziele mit emotionalen Mitteln zu erreichen? Lobt mich der Chef, weil er Freude an meiner Leistung hat, oder hat er in einem Kursus zur Motivationstechnik gelernt, dass ein Lob zur Leistungssteigerung beiträgt?

Das ist eine Kommunikation die überwiegend auf Wirkungsorientierung angelegt ist und funktionalitätsvergiftend (heimliche Absichten werden oft Trainern unterstellt z. B. : "was wollen die erreichen?").

Tatsächlich gehen die Bemühungen um gute Kommunikation in die Richtung von Kompromissbildungen: Ich möchte sagen, was mich ärgert (= Ausdruck). Aber ohne den anderen zu verletzen (= Wirkung).

Dies fasste Ruth Cohn unter dem Begriff selektive Authentizität zusammen. "Wenn ich mich ausdrücke, ohne bewirken zu wollen, bewirke ich schon."

Mit jedem Appell betritt man ein Königreich – nämlich das Reich der Freiheit und Selbstinitiative des anderen!

Wenn jemand Probleme mit sich selbst hat, wenn er sich aufgrund gefühlsmässiger innerer Vorgänge ungünstig verhält, dann nützen keine Ratschläge, Empfehlungen oder Ermahnungen – sie schaden sogar. Apellfreiheit ist angesagt!

Es scheint ein grundlegender Wunsch von Menschen zu sein, sich zumindest in einigen Lebensbereichen als Urheber der eigenen Handlung zu fühlen - nicht weisungsgemäss, sondern selbstinitiiert zu handeln. Somit beraubt der gut gemeinte Appell den Empfänger dieses Urhebererlebnisses.

Aus Gefühlszuständen kommt nur der heraus, der wirklich hindurchgeht. Wenn schlechte Stimmungen zugelassen, ausgedrückt und somit „gelebt“ werden, haben wir wieder freie seelische Bahn für andere, gute Stimmungen. Hingegen führt jeder Versuch künstlicher Aufheiterung, Scherze und Witze meisst tiefer in das Elend.

Am speziellen Fall des Weines erkenne wir: um ein Verhalten zu verstehen, fragen wir nicht nach Ursachen, sondern nach den Zielen, für die das Verhalten dient. Bei dieser Wozu - Frage (A.Adler) wird allen Verhaltensweisen ein oft unterbewusster Zweck unterstellt. Wir versetzen uns in den Empfänger: " Was löst das Weinen in mir aus?". Über den gefühlsmässig empfundenen Appell kommen wir an die geheime Zielsetzung des Senders.

Aus den bisherigen Überlegungen ergibt sich:

Bei manchen Problemen helfen Lösungen erster Ordnung nicht nur nicht, sondern tragen derart zur Verschärfung des Problems bei, dass die Lösung selbst zum eigentlichen Problem wird. Diese Einsicht führt zu einer neuen Lösungsstrategie: Wenn du ein Problem vor dir hast, das offenbar schwierig zu lösen ist, prüfe, ob nicht die Hartnäckigkeit des Problems durch falsche Lösungsversuche erster Ordnung bedingt ist.

Ist dies der Fall, dann richtest du deinen Lösungsversuch nicht gegen das Problem selbst, sondern gegen diese falschen Lösungsversuche. Oft wird dadurch das Problem nicht nur entschärft, sondern auf überraschende Art vollends gelöst. Wir sprechen hier von Lösungen zweiter Ordnungen.

Sie richten sich nicht gegen die Schwierigkeit selbst, sondern gegen die Lösungsversuche erster Ordnung, die aus der blossen Schwierigkeit ein dickes Problem machen.

Band II

"Willst du ein guter Partner sein, dann horch erst in dich selbst hinein!" "Was tue ich mit mir, wenn der andere nicht so ist, wie ich ihn haben will?" – Ruth Cohn

Werkzeuge, kommunikationspsychologischen Denkens und Arbeitens

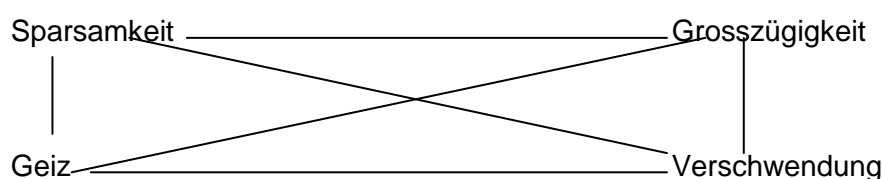
1. Das Quadrat der Nachricht
2. Der Teufelskreis
3. Das Werte- und Entwicklungsquadrat

Die Prämisse lautet: Um den dialektisch strukturierten Daseins Forderung zu entsprechen, kann jeder Wert – also jede Tugend, jedes Leitbild, jedes Persönlichkeitsmerkmal – nur dann zu seiner konstruktiven Wirkung gelangen, wenn er sich in ausgehaltener Spannung zu einem positiven Gegenwert einer „Schwestertugend“ befindet.

Ohne diese Balance verkommt ein Wert zu einer entwertenden Übertreibung, z . .

..:Sparsam-keit verkommt ohne ihren positiven Gegenwert Grosszügigkeit zum Geiz.

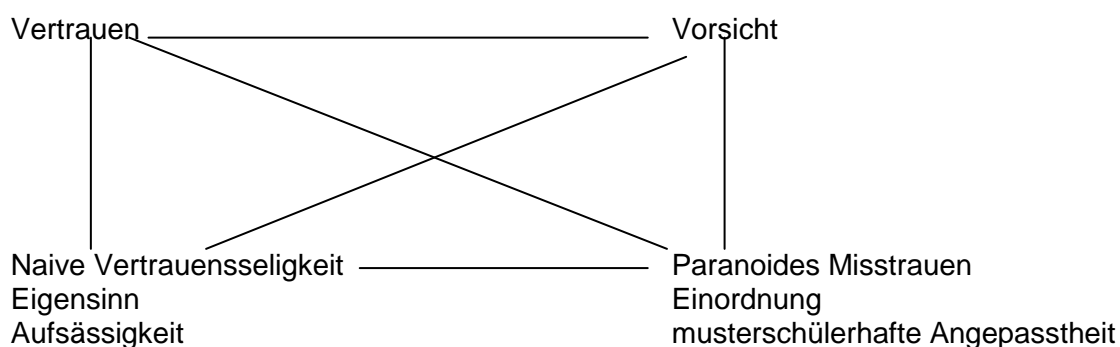
Umgekehrt verkommt Grosszügigkeit ohne Sparsamkeit zu Verschwendung.



Die obere Linie zwischen den Werten bezeichnet ein positives Spannungs-bzw. Ergänzungsverhältnis (dialektischer Gegensatz). Die Diagonalen bezeichnen konträre Gegensätze zwischen einem Wert und einem Unwert. Die senkrechten Linien bezeichnen die entwertende Übertreibung.

Die untere Verbindung zwischen beiden Unwerten stellt gleichsam den Weg da, den wir beschreiten, wenn wir dem einen Unwert entfliehen wollen, aber nicht die Kraft haben uns in die geforderte Spannung der oberen Pluswerte hinaufzuarbeiten. Also wenn wir aus einem Unwert in den entgegengesetzten anderen fliehen.

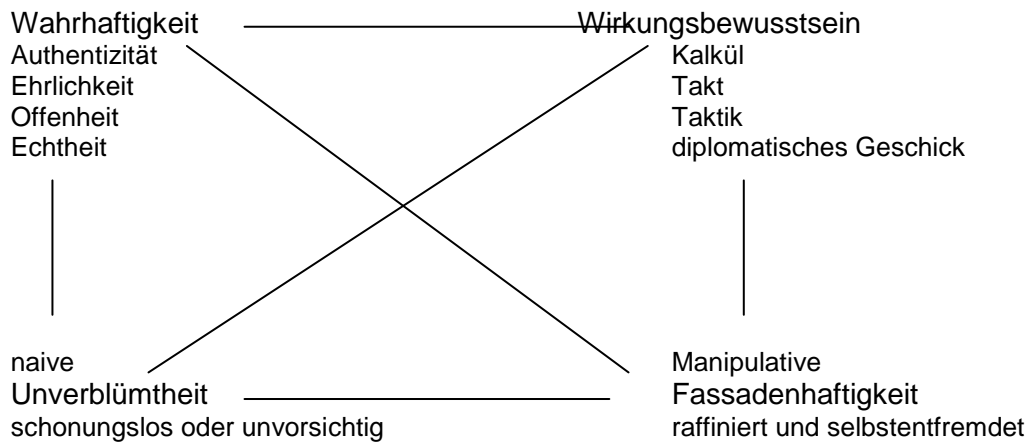
Beispiele für Wertequadrate:



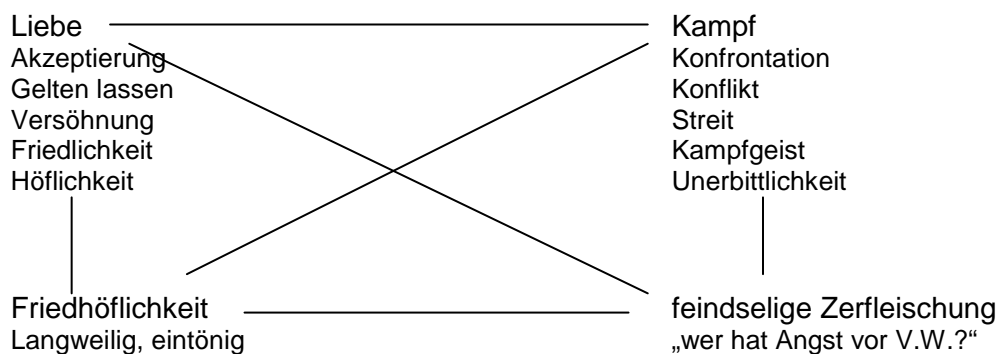
Was ist mit einem solchen Wertequadrat gewonnen?

Zum einen zeigt es, dass sich in dem beklagten Fehler nicht etwas „schlechtes“, „böses“ manifestieren muss, dass es auszumerzen gelte, sondern es lässt sich darin immer ein positiver Kern entdecken, dessen Vorhandensein zu schätzen ist und nur allein dessen Überdosierung problematisch wird.

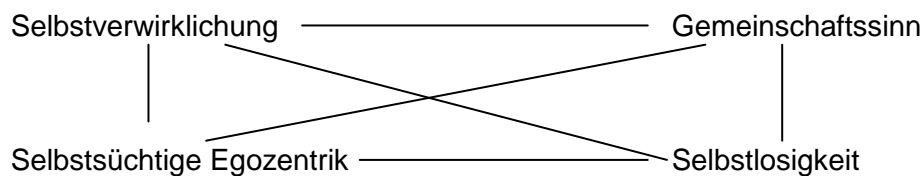
Die grundlegenden Wertequadrate für die menschliche Kommunikation sind Wahrhaftigkeit und Wirkungsbewusstsein.



Liebe Kampf Akzeptierung und Konfrontation $A + K = E$
Entwicklung wird möglich, wenn der Therapeut Akzeptierung und Konfrontation verbindet

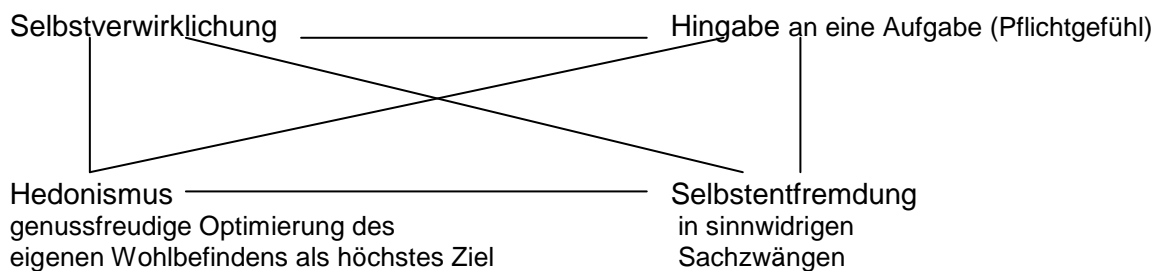


Die Entwicklungsrichtungen gehen von der Friedhöflichkeit zur Konfrontation und von der aggressiven Entwertung zum Akzeptieren.

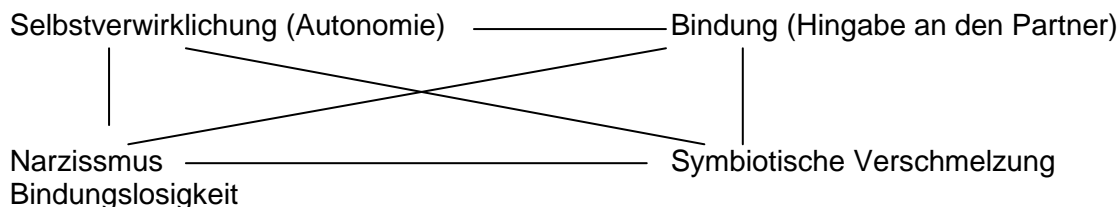


Menschliche Existenz (Victor Frankl) ohne Bindung an eine Aufgabe, an etwas, was über sich selbst hinausweist, verkümmert. Vor allem in den Depressionen. Erst im Dienst an einer Sache oder in der Liebe zu einem Partner wird der Mensch ganz Mensch und ganz er selbst. Sich selbstverwirklichen kann er eigentlich nur in dem Masse, wie er sich selbst vergisst, in dem er sich selbst übersieht.

Das ergibt folgendes Entwicklungsquadrat

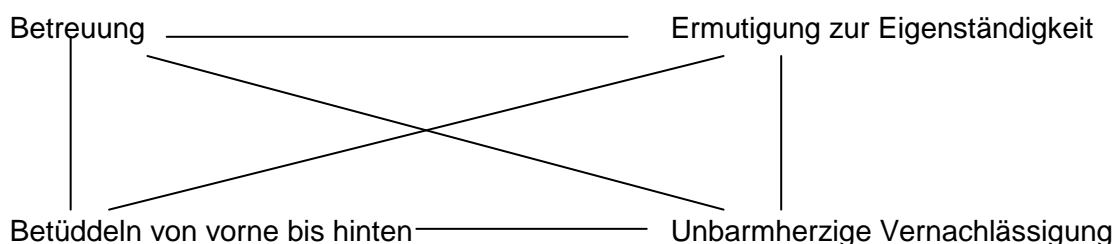
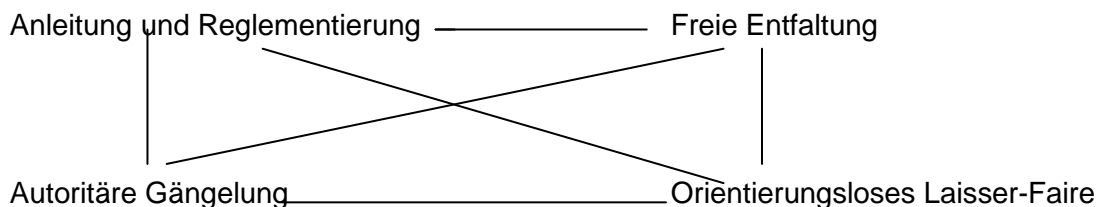


Selbstverwirklichung bedeutet hier, sich zu befreien aus einer symbiotischen Abhängigkeit – eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und Entfaltungsmöglichkeiten zu ergreifen, auch wenn dies die Partnerschaft plötzlich viel schwieriger macht und nicht selten gefährdet. Neben das „Wir“ tritt die Perspektive des „Ich einerseits und Du andererseits“ zu.



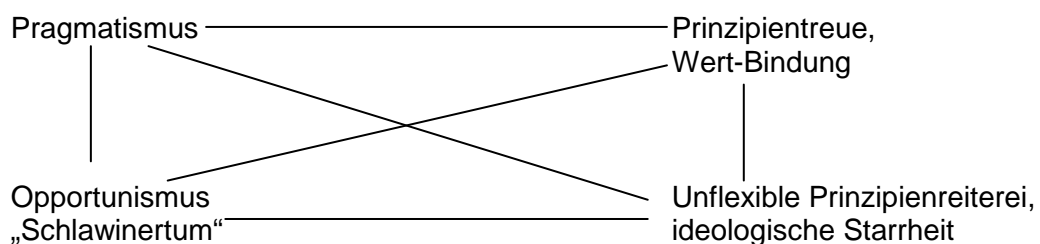
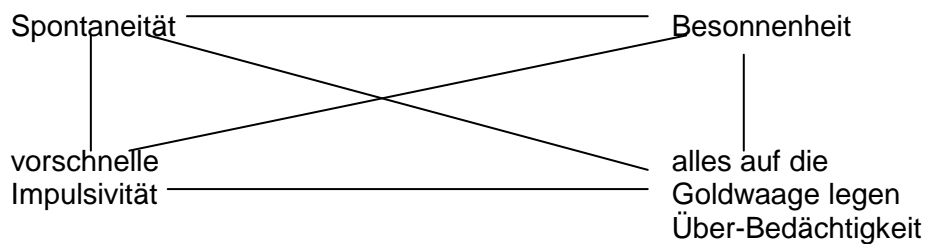
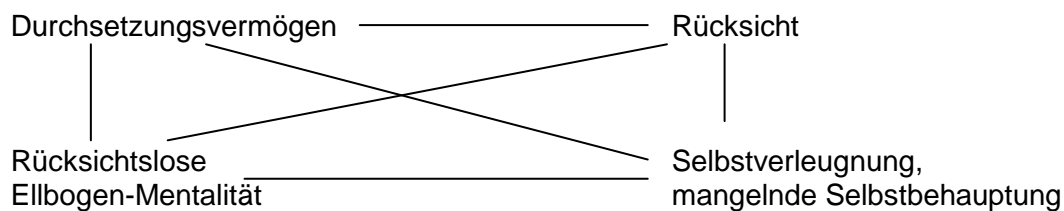
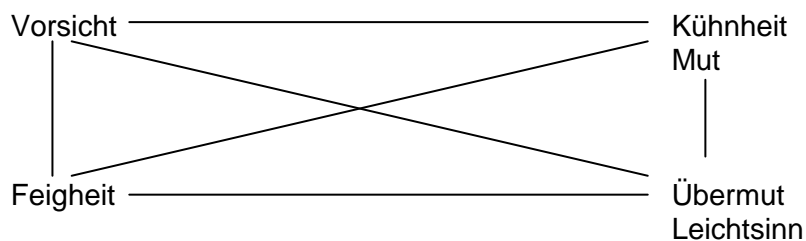
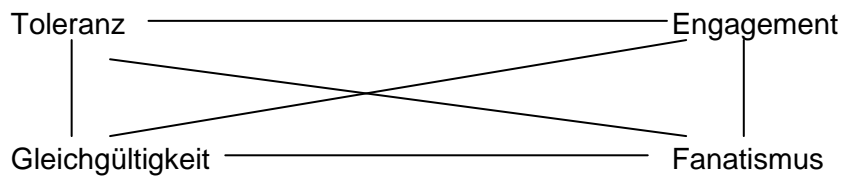
Hinweis:

Es ist von Vorteil in Diskussionen Polarisierungen zu durchschauen. Polarisiert wird wenn sich zwei Menschen in ihrem Wertverständnis so auseinander bewegen, dass beide jeweils auf einem Pol zum stehen kommen. Dadurch werden zwei eigentlich zusammengehörige Werte auseinander gerissen und erscheinen dann als „Entweder-oder“. In solchen Fällen entsteht eine polarisierende „Über-Kreuz-Kommunikation“, bei welcher man sich selbst einen Wert auf die obere Etage des Quadrates verpflichtet und den anderen im Keller der Entartung sieht und dort angreift:



Die Vorwürfe erfolgen jeweils von links oben nach rechts unten bzw. von rechts oben nach links unten. Die Neigung, sich selbst als Wertverkörperung, den Konfliktgegner hingegen als Verkörperung der Fehlhaltung zu sehen, programmiert ein kommunikationspsychologisches Durcheinander von Sach- und Beziehungsebene, denn die Vorwürfe zielen unter die Gürtellinie. Die an sich notwendige Auseinandersetzung droht in persönlicher Kränkung unterzugehen. Wichtig sind beide Einstellungen, da sie sich ergänzen.

Weitere Beispiele zum Wertequadranten



KOMMUNIKATIONSSTILE

DER BEDÜRFTIG-ABHÄNGIGE STIL

Grundbotschaft: „Ich bin schwach und hilflos – allein bin ich dem Leben nicht gewachsen!“

Die Grundbotschaft, die ausgestrahlt wird durch Tonfall, Mimik, Gestik und Art der Formulierung, sagt uns: Die Selbstkundgabe der Hilfsbedürftigkeit: „Allein schaffe ich es nicht, ich bin dem nicht mehr gewachsen!“ „Ich kann das nicht, wie sollte ich auch mit meinem schwachen Kräften!“

Die verführerische Beziehungsbotschaft: „Du bist stark und kompetent!“ Durch die sich der Empfänger oft angesprochen fühlt. Denn im Kontakt mit den Hilfsbedürftigen darf er eine Seite an sich spüren die ihn aufwertet und die sich gut anfühlt: Fähig zu sein und gebraucht zu werden.

Direkte und verdeckte Appelle, alle von der Art: „Hilf mir, du musst für mich sorgen, hörst du?“ „Lass mich bloss nicht im Stich!“ Angesichts der Hilf- und Kraftlosigkeit, die der Bedürftig-Abhängige demonstriert, überrascht plötzlich wie machtvoll er auf seine Mitmenschen emotionalen Einfluss ausübt. Man kann sich ihm nicht leicht entziehen.

Halten wir uns vor Augen, dass jedes Kontaktmuster erst im wechselseitigem Zusammenspiel zweier oder mehrerer Personen zur Entfaltung kommen kann. Es bedarf also Mitspieler! Somit ist wichtig zu wissen, dass wir sowohl eine starke als auch eine schwache Seite in uns haben, d. h. eine helfende und eine hilfsbedürftige und der Helfer seine starke Seite in den Vordergrund und seine schwache in den Hintergrund und dementsprechend beim Bedürftig-Abhängigen er die schwache Seite im Vordergrund hat und seine starke in den Hintergrund setzt.

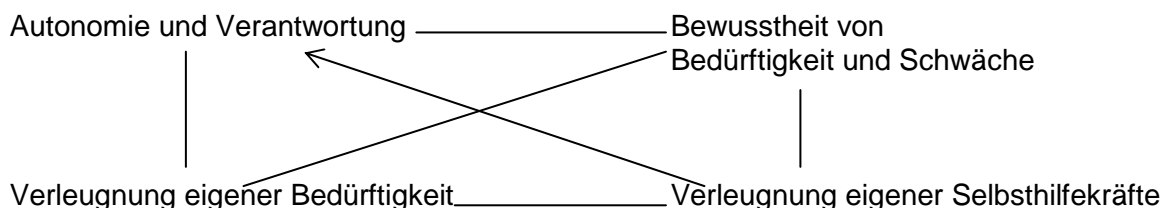
Der Teufelskreis bedeutet, dass der Schützling sagt: „Du musst mir helfen, allein weiss ich nicht weiter!“ Der Helfer sich dadurch überlegen fühlt und in seiner Stärke und Kompetenz angesprochen fühlt und sich entsprechend verhält. D. h. er ist fürsorglich und zupackend: „Lass mich nur machen!“ Und der Schützling fühlt sich dadurch bestätigt in seiner Schwäche und Hilflosigkeit und verhält sich entsprechend: „Du musst mir helfen . . .“

Leider hat der Kreislauf zusätzliche Tücken. Für den Bedürftig-Abhängigen enthält jeder erfolgreich verlaufende Kontakt stets eine Kränkung seines Selbstwertgefühls – und die latente Wut über die eigene Angewiesenheit trifft dann jenen, der diese schmerzhaftes Ich-Schwäche spiegelt. Richtet sich also gegen den, dem man am meisten zu verdanken hat.

Ein anderer Teufelskreis entsteht wenn der Partner sich deutlich abgrenzt und den Bedürftigen kurz hält.

Der distanzierte Partner fühlt sich durch die Appelle „Hilf mir, nimm mich an die Hand“ belästigt und ist ängstlich ausgesaugt zu werden. Verhält sich somit entsprechend und verweigert den kleinen Finger: „Lass mich in Ruhe, damit musst du selber fertig werden!“ Der Bedürftig-Abhängige fühlt sich dadurch elend, allein, im Stich gelassen, nicht geliebt und verhält sich entsprechend mit seinen weiteren Appellen.

Für den Einzelnen ist es somit wichtig zu wissen, dass man alleine nicht immer weiter kommt und sich dann helfen lässt– diese Hilfe aktiv erbittet. Denn das ist auch eine Fähigkeit! Der gelegentliche Wunsch sich anzulehnen, beschützt und umsorgt zu werden – dieser Wunsch von Mann und Frau macht Intimität erst möglich und erfüllt menschliche Kontakte mit Sinn. Manche gestatten sich diese Strömung nur wenn sie krank sind; und müssen daher erst krank werden um diesen Teil zu seinem Recht zu verhelfen.



Ziel ist zu erkennen, dass *Ich* es bin der sich abhängig macht. Hinter jedes „ich kann nicht“ setzen wir ein „ich will nicht“. Ein „ich muss“ ersetzen wir durch ein „ich will“ bzw. „ich entscheide mich für . . .“ Durch „ich muss“ mache ich mich zum Sklaven und delegiere die Verantwortung an höhere Mächte. Durch „ich will“ mache ich mich zum Souveränen. Eine weitere Übungsrichtung für den Bedürftigen ist den Stil um Hilfe zu bitten, zu ändern und zwar spezifisch statt global, aktiv statt passiv, überlassend offen und deutlich. statt verdeckt und zwischen den Zeilen.

Der Partner bzw. der Helfer kann indes auf ein: „Was mache ich bloss?“ reagieren, indem er sagt: „Was hast du dir bis jetzt überlegt?“ „Was genau erwartest du jetzt von mir?“

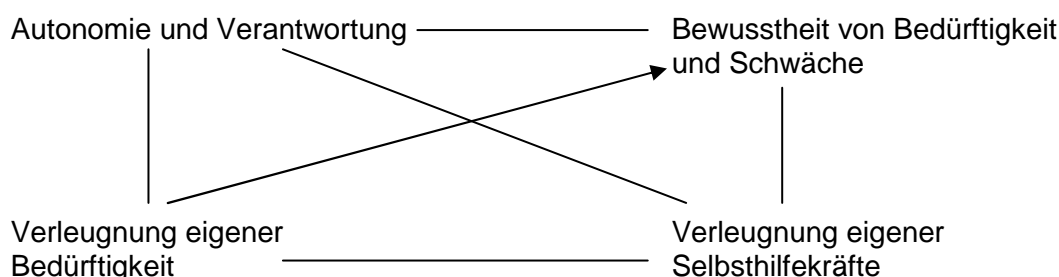
DER HELFENDE STIL

Er ist dem O.G. komplementär. Er passt wie ein Schlüssel zum Schloss. Menschen die von der helfenden Strömung stark erfasst sind, ziehen bedürftig Abhängige wie Magneten an. Als geduldige Zuhörer sind sie bereit sich für die Schwachen einzusetzen um sich um sie zu kümmern. Wir strahlen eine souveräne Stärke aus die sagt: „Ich brauche niemanden und ich bin ganz für dich da.“

Von der helfenden Strömung werden wir umso leichter erfasst je mehr wir mit unserem schwachen und hilfsbedürftigen Anteil auf dem Kriegsfuss stehen. Der Helfer hält sich etwas vom Hals wovor er grosse Angst hat: Sein eigenes Anlehnsbedürfnis, seine schwachen Anteile.

Sein Axiom lautet: Für mich ist eine Katastrophe schwach/arglos/traurig/verzweifelt und bedürftig zu sein. Unter dem systemischen Blickwinkel entsteht folgender Teufelskreis. Der Hilflose sagt: „Du musst mir helfen!“. Der Helfer fühlt sich dadurch überlegen und in seiner Kompetenz angesprochen, und er verhält sich dementsprechend fürsorglich zupackend, und der Hilflose fühlt sich dadurch erleichtert, dankbar, allerdings auch in seiner Hilflosigkeit bestätigt und verhält sich entsprechend . . .

Eine weitere Reaktion aus dem Teufelskreis des Hilfsbedürftigen mit dem Helfer ist, dass der Hilflose auf einmal feststellt, dass alles nichts genützt hat. Der Helfer frustriert und wütend wird und weitere gereizte „Ratschläge“ gibt. Dadurch macht er den Hilflosen abhängig, unterlegen und demütigt ihn gleichzeitig. Es entsteht Trotz, der mit dem Satz: „Ja aber hat alles nichts genützt“ den Teufelskreis weiterlaufen lässt.



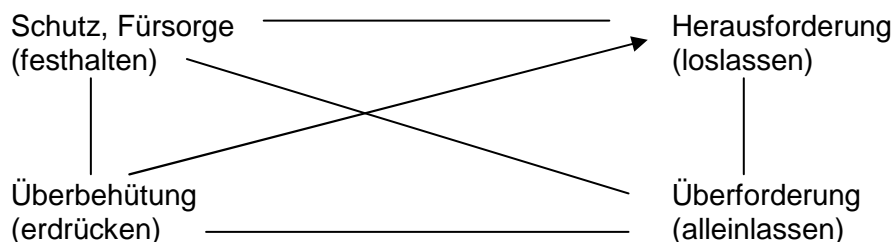
Die Frage ist: Was habe *ich* davon, wenn ich mich immer wieder für andere aufreibe und mich womöglich ausgenutzt und ausgelaugt fühle?

Antwort: Dankbarkeit. Wenn die nicht erfolgt und wir trotzdem weiter helfen, kann ich durch die helfende Haltung vermeiden meine Bedürftigkeit und Ohnmacht, meine Kleinheit und Schwäche zu spüren und dazu zu stehen, dass ich manchmal auch jemanden bräuchte, vor dem ich hilfsbedürftig dastehen darf, und der mir Halt gibt.

Dies überhaupt zu spüren wäre der erste Schritt (siehe Wertequadrat). Der zweite Schritt liegt auf der Verhaltensebene: andere um Hilfe bitten, oder ihnen zuzumuten, sich mit den eigenen Nöten und Bedrängnissen zu befassen.

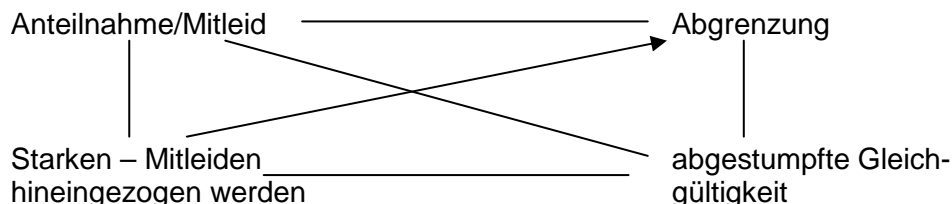
Zur Entwicklung: Wo die Angst sitzt, da geht's lang – das Spüren von Herzklopfen, Verspannungen etc. Persönlichkeitsentwicklung heisst: Vermiedenes Neuland betreten und an seinem Torwächter, der Angst, vorbeikommen.

Behütung und Herausforderung:



Was gestern noch als Schutz galt, gilt heute als Überbehütung.

Gesunde Hilfe gedeiht nur in der Balance von Anteilnahme und Abgrenzung.



Bei der Entwicklung neigen wir häufig dazu, von einem Innwert, d.h. von dem starken Mitleiden in den entgegengesetzten anderen zu fliehen – also in die abgestumpfte Gleichgültigkeit oder Aggression, wenn wir nicht die Kraft haben uns in die geforderte Spannung der oberen Pluswerte hinauf zu arbeiten.

DER SELBST-LOSE STIL

Er ist dem Helfenden verwandt. Doch während der Helfer eine souveräne Pose anstrebt, sozusagen von oben kommt, hat die aufopfernde Tendenz des Selbst-losen etwas unterwürfiges, sie kommt von unten: „Lass mich doch ganz für dich da sein!“ Charakteristisch ist hier eine tiefe Überzeugung von eigener Bedeutungs- und Wertlosigkeit, die nur durch den Einsatz für andere leidig kompensiert werden kann. Das seelische Axiom lautet: Ich selbst bin unwichtig – nur im Einsatz für dich und für andere kann ich etwas nütze sein. Dieses "sich durch den anderen definieren" – ist Ausdruck des fehlenden Selbstgefühls und sogleich ein Mittel die Angst vor Selbstwertung, also davor ein eigenständiges und abgegrenztes Individuum zu werden, einzudämmen.

'Massgeblich bist du!', lautet die Beziehungsbotschaft. Die Selbstkundgabe dagegen lautet: 'Ich bin unwichtig' und extrem sogar: 'ich bin nichts'.

Ebenso wie der Helfende vermeidet es auch der Selbst-lose sich mit seinem Problem uns zu offenbaren. Die innere Überzeugung lautet: 'Ich kann mich dir nicht zumuten.'

Der Grundappell: 'Sag, wie du mich haben willst.' Er übergeht sich selbst, reagiert nur auf den anderen und macht sich dadurch zum Automaten. Das Beziehungsohr ist darauf spezialisiert die eigene Selbstentwertung zusätzlich mit Nahrung von aussen zu versorgen.

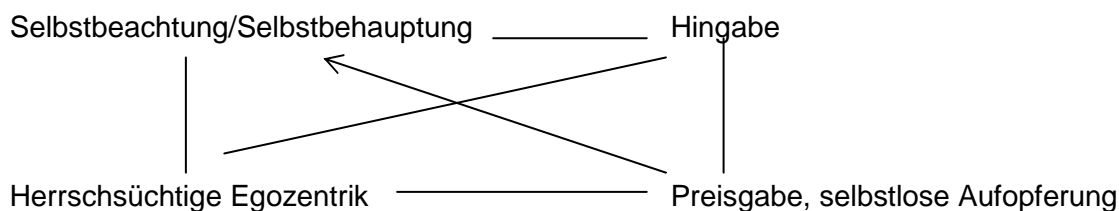
Das innere Motto des Selbst-losen lautet: Harmonie um jeden Preis!

Daher seine Konfliktscheue und Aggressionshemmung. Die heimliche Wirkung dieses Stils – erst durch die Bürde ein Maximum an Würde! ist die Verpflichtung der anderen. D.h. sie fühlen sich einem so bescheidenen Menschen, der nie böse wird und jedem alles recht machen will, verpflichtet.

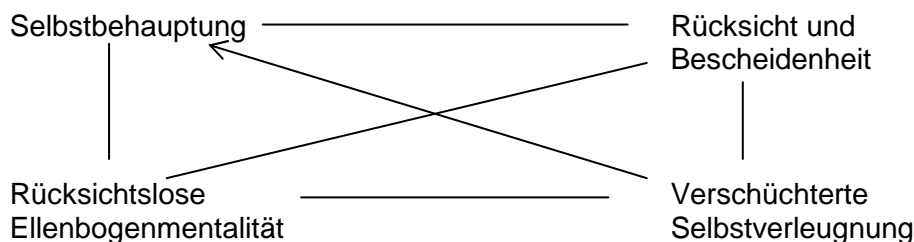
Der Teufelskreis der Selbst-losen erhebt den Partner und macht sich klein, dadurch fühlt sich der Partner erhaben und überlegen und verhält sich entsprechend. D.h. er zeigt sich von der besten Seite und behandelt den anderen mit wohlwollender Herablassung, und der Selbst-lose fühlt sich dadurch froh über die Zufriedenheit des Partners. Allerdings unterlegen aber sicher und verhält sich entsprechend so, dass er den Partner erhebt....

Die Eskalation entsteht, wenn der Selbst-lose zu viel Trittfläche bietet. d.h. er duckt sich, demonstriert moralische Überlegenheit und der aggressiv werdende Partner fühlt sich dadurch entweder schuldig oder wütend, wobei daraus Ekel und Verachtung entsteht und er sich dann dem Selbst-losen gegenüber so verhält, dass er ihn erniedrigt und ihn „fertig macht“ – er tritt zu, dadurch fühlt sich der Selbst-lose moralisch überlegen und ihn wiederum in der anderen Nichtigkeit bestätigt und verhält sich entsprechend des Teufelskreises, indem er sich duckt und moralische Überlegenheit demonstriert.

Nur wer sich selbst behaupten kann, sich abgrenzen kann, seine Gefühle und Emotionen wahrnehmen und ausdrücken kann, auch wenn sie aggressiv sind oder zumindest auf andere aggressiv wirken, kann sich auch hingeben, sich geben, sich ergreifen lassen, mit dem anderen Menschen wirklich in Kontakt kommen, ihm wirklich begegnen.

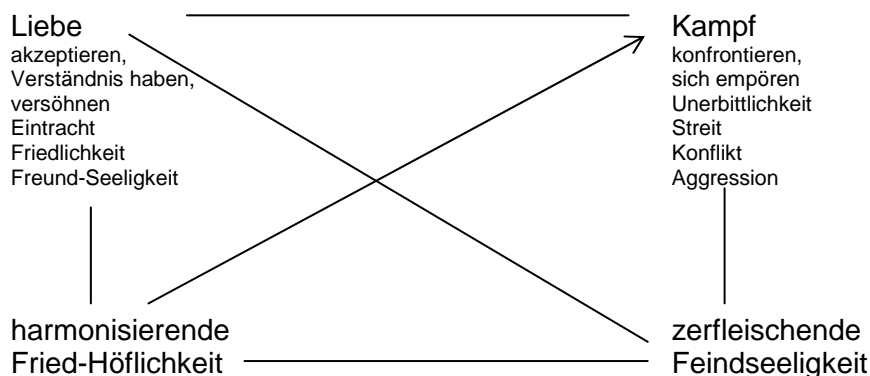


Ein Mangel an mitmenschlicher Hingabefähigkeit beruht auf einem zu niedrigen Selbstwertgefühl. Der Selbst-lose muss lernen, statt der Störstunde den Egoismus und die Undankbarkeit der Umwelt zu ertragen das „Ich“ auszusprechen vor allem in Verbindung: Ich möchte (nicht) - Ich will (nicht) - Ich verlange



Bevor der Selbst-lose-Mensch „ich“ sagen kann, muss er „ich“ erst einmal spüren. Da er selbst gar nicht weiss, was er möchte, richtet er sich nach den vermeintlichen Wünschen der anderen – und verwechselt diese mit den eigenen.

Konfrontation, Streit und Konflikte die nicht vermieden werden, können als Wegweiser für die angegebene Richtung dienen.



DER AGGRESSIV ENTWERTENDE STIL.

In dieser feindseeligen Strömung werden wir von einer Energie erfasst, die in dem anderen das Fehlerhafte, Erbärmliche und Schändliche entdeckt und entsprechend absetzt und entwertend behandelt.

Es gehört zu den Wesensmerkmalen des autoritären Charakters, dass er nach oben hin buckelt und nach unten hin tritt. In dieser Haltung entschädigt er sich für die erlittene Kränkung des eigenen Selbstgefühls durch die Erniedrigung der unter ihm stehenden Untermenschen.

So sehr wir uns auch davon distanzieren mögen – alles steckt in jedem!

Die Grundpose des aggressiv entwertenden Stils ist beschuldigend und herabsetzend. Es ist der Anklagende. Die Grundbotschaft lautet: „Ich bin oben drauf - mir kann keiner. Du bist schuld, erbärmlich, dumm, krankhaft. Gib klein bei, bekenne dich schuldig.“

Das Axiom lautet: Ich bin nicht in Ordnung, ich mache erbärmlich alles falsch. Wehe jemand merkt es! Dann werde ich untergebuttert und gnadenlos verachtet!

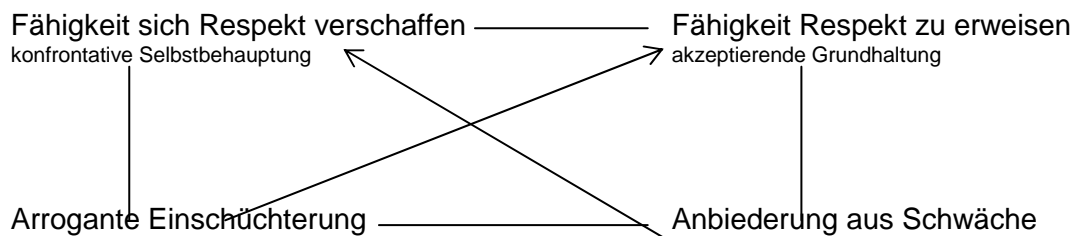
Es wird versucht die eigene Selbstaufwertung durch das Herabdrücken der anderen zu betreiben. Nach aussen die Einschüchterung und Unterwerfung des Gegenübers, als vorbeugende Massnahme, um sich von ihm nicht bedroht fühlen zu müssen. Nach innen die Vermeidung jener Gefühle von Unterlegenheit Wehrlosigkeit, Weichheit und erbärmlicher Schwäche mit denen man schmerzvolle Erinnerungen verknüpft und die man nie wieder spüren will.

Zur Hilfe kommt der Mechanismus der Projektion, durch den es möglich wird die abgelehnten Teile von sich selbst überdeutlich dort wahr zu nehmen und zu bekämpfen, wo es selbstwertschonend möglich ist: beim Gegenüber.

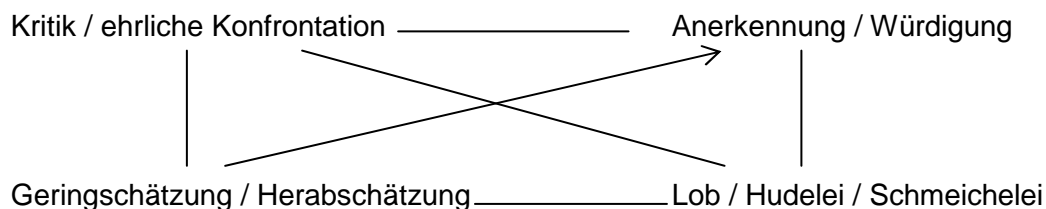
Systemisch können zwei Kreisläufe ablaufen. Zum einen der Komplementäre. Den kennen wir bereits aus dem Selbst-losen-Stil.

Und zum anderen der Symmetrische Kreislauf, der beruht auf der Herabsetzung und Beschuldigung auf Gegenseitigkeit. Es kommt in der Regel zu Eskalation der Gewalt.

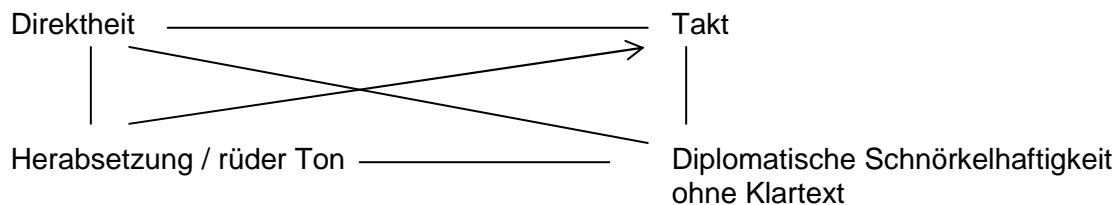
Es wird gestartet mit Herabsetzung und Beschuldigung. Dadurch fühlt sich der andere angegriffen verletzt und wütend, und er verhält sich entsprechend, indem auch er herabsetzt und beschuldigt und somit der andere dann angegriffen verletzt und sich wütend fühlt usw.



Konfrontation und Anerkennung:



Direktheit und Takt:



Die Entwicklung der Persönlichkeit am aggressiven Stil ist: willst du ein guter Partner sein, dann schau erst in dich selbst hinein. D. h. die Erkundung der eigenen Innenwelt ist angesagt. Da der motorisch Feindseelige zur Projektion neigt, also seine eigenen ungeliebten Seelenanteile in Mitmenschen entdeckt und dort bekämpft, wird er dieser Selbsterkundung einigen Widerstand entgegensetzen.

Dieser Widerstand ist verständlich, denn bei der Erkundung der eigenen Innenwelt können Gefühle hochkommen, die nicht in sein hartes Selbstkonzept passen, wie Traurigkeit, Anhänglichkeit, Sehnsucht nach Zärtlichkeit und Berührung. Bei der Selbsterkundung stellen wir fest, dass es normal und menschlich ist, dass einen am anderen das aufregt, was man an sich selbst nicht leiden kann!

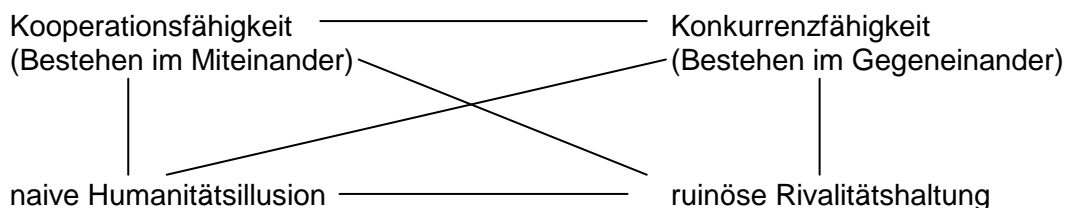
DER SICH BEWEISENDE STIL

Wir setzen hier nicht den anderen herab, sondern wir strengen uns besonders an, um uns selbst ins rechte Licht zu setzen, kompetent und gescheit zu erscheinen, nur ja keinen schlechten Eindruck zu machen.

Die Grundbotschaft lautet, ich bin ohne Fehl und Tadel und wird umso eindringlicher vorgetragen, je quälender sich die eigenen Selbstzweifel in den musternden Augen der Umwelt projiziert finden.

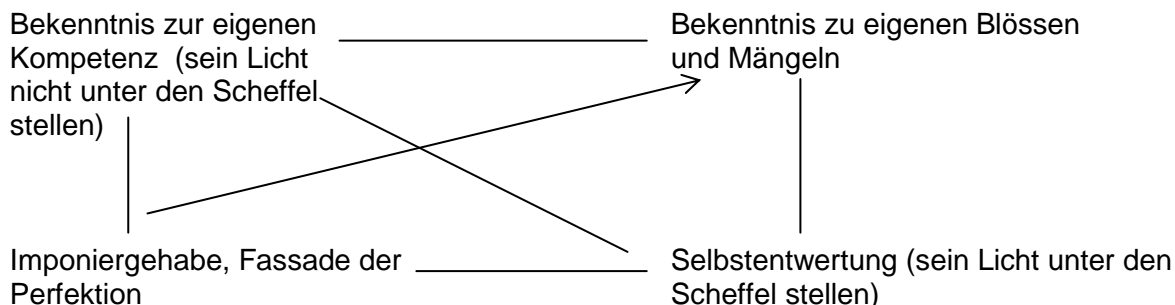
Das Urteil der anderen, wenn diese Fehler entdecken würden, wäre vernichtend. Man fühlte sich als Versager.

Das Axiom: Ich selbst bin nicht liebenswert – nur in dem Masse, wie ich „gut“ bin, verdiene ich Liebe und Anerkennung.



Die Weiterentwicklung des sich Beweisenden besteht darin, die Negativseite seiner Persönlichkeit wahrzunehmen und anzunehmen:

„Jawohl so bin ich auch!“; und er muss aufhören, diese Seite mit dem Makel der Verächtlichkeit zu belegen („und das darf sein und es ist völlig in Ordnung so!“)



DER BESTIMMEND – KONTROLLIERENDE STIL

Dieser Mensch hat Angst vor Überraschungen, spontanen Veränderungen, Chaos und vor Kontrollverlust. Er hat Zorn über all jene die ihm mit ihrer Unberechenbarkeit einen Strich durch die Rechnung machen und ihm seine Ohnmacht dreist vor Augen führen.

Die Selbstkundgabe Botschaft lautet: „Ich weiss, was richtig ist!“ Die Beziehungsbotschaft lautet: „Du kannst es nicht richtig, du weisst es nicht recht!“ Es geht darum, den anderen zu ändern, zu formen und zu kontrollieren.

Das Axiom lautet: „Ich bin voll von chaotischen und unvernünftigen Impulsen – nur wenn ich mich an Regeln halte, kann ich mich in der Gewalt haben und anständig bleiben.“

Der Teufelskreis entsteht zwischen Grossmeister und Musterschüler. Der Leiter erhält ein Signal: Du musst sagen, wo es lang geht und, er fühlt sich dadurch mächtig zuständig und massgebend.

Er verhält sich dementsprechend und sagt: „Die Musik kommt von vorn alles hört auf mein Kommando.“ Der Teilnehmer bzw. Musterschüler fühlt sich dadurch erleichtert (von der Last der Verantwortung), allerdings abhängig. Dementsprechend verhält er sich wieder usw. Ein Teufelskreis kann auch zwischen Jugendlichen und Eltern entstehen, der wie folgt lautet:

Das Kind wird auf die schiefe Bahn kommen oder missachtet, nicht anerkannt, überfordert bzw. unwichtig. Dementsprechend verhalten sich die besorgten Eltern und ziehen die Zügel straffer. Es gibt Anweisungen, strikte Verbote, Warnungen, Drohungen und Predigten. Dadurch fühlen sich die Jugendlichen unterdrückt, bevormundet, unverstanden, genervt entmündigt und missachtet und verhalten sich entsprechend: Unfug! Bockige Missachtung von Anweisungen, heimliche Lebensführung, Verachtung der Eltern.

Um dies zu vermeiden ist die von C. Rogers eingeführte Nondirektive Gesprächsführung hilfreich. Man unterstützt nach der Person und dessen Ausrichtung.

Fragen wie: "Hast du auch schon einmal daran gedacht", sind völlig kontraproduktiv.

Die Aufgabe als Erzieher ist es, nicht unsere Kinder zu formen, sondern ihnen die Möglichkeit zu geben sich zu offenbaren.

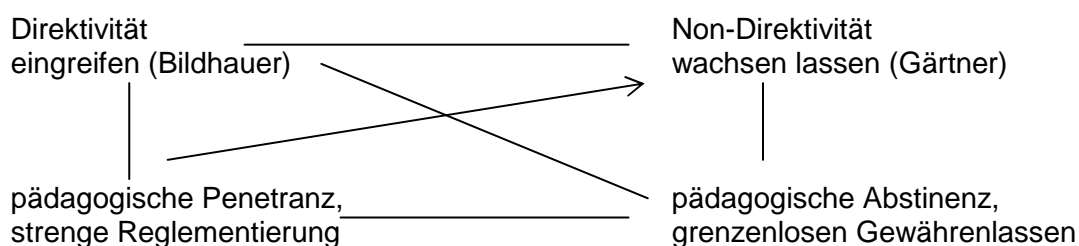
„Ich folge euch dorthin, wo ihr seid – mit euren Gedanken, Empfindungen und Gefühlen. Indem ich euch ernst nehme und zurückspiegele, was ich von euch verstanden habe, ermutige ich euch, weiterzudenken und euren Empfindungen zu trauen.“

Diese Haltung hat die Grundeinstellung, dass bedeutsame Entwicklungsschritte sich von selbst vollziehen und nicht von aussen gemacht werden können in sich.

Wir sind dadurch wie ein Gärtner, der anstatt an der Pflanze kräftig zu ziehen, nur die äusseren Bedingungen (Licht, Boden, Wasser z. B.) günstig gestaltet und sich ansonsten dafür hütet, etwas zu stören, was nur aus sich heraus wachsen kann.

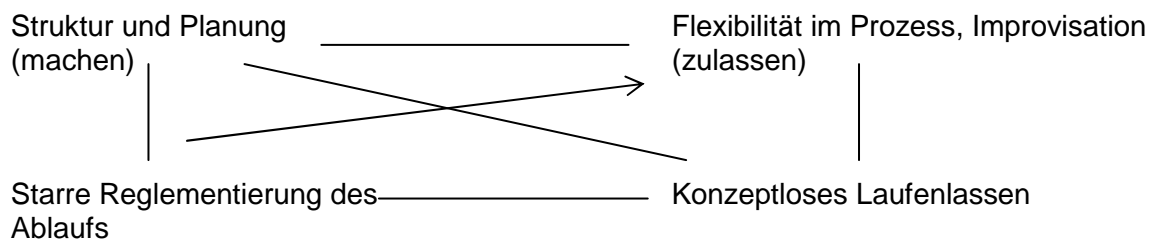
Ein Mensch verändert sich grundlegend nicht dadurch, dass ein Profi ihn nach den Regeln der Kunst diagnostiziert und behandelt, sondern dadurch dass er ein teilnehmender Mensch eine Beziehung zu ihm eingeht, die durch Echtheit, Akzeptierung und Empathie gekennzeichnet ist.

Gemäss dem paradoxen Gesetz der Veränderung, wonach Entwicklung und Veränderung sich dann ereignen, wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin.



Auch hier sind zwei wichtige Punkte die zusammengehören, nämlich zum einen: „Zulassen statt machen“ und zum anderen „Ich darf direktiv sein!“

Siehe auch TZI im Gleichgewicht mit: Struktur und Prozess - Planung und Improvisation Intervention und Geschehen lassen - Verhaltensregel und Ermutigung zur persönlichen Eigenart



DER SICH DISTANZIERENDE STIL

Grundpose: „Die Klugheit gebietet, die Sache nüchtern und ohne Emotionen von einer höheren Warte aus zu betrachten! Die distanzierende Sprache wahrt nicht nur den Sicherheitsabstand zu den Mitmenschen, sondern auch zu sich selbst – zu den Bezirken der Seele, in denen die eigenen Gefühle gleichsam hinter Schloss und Riegel sitzen. Das „Ich“ wird ersetzt durch "man" bzw. "andere". Dieses Kontaktmuster zählt in unserer Gesellschaft eher für Männer.

Die Grundbotschaften lauten: Komm mir nicht zu nahe! Es zählen nur die Fakten. Du bist viel zu anhänglich und zu emotional. Was in mir vorgeht tut hier nichts zur Sache – ausserdem geht nichts in mir vor.

Das Axiom lautet: Wenn ich mich öffne und jemanden ganz an mich heranlasse, begeben mich in grosse Gefahr: Ich könnte in eine solche Abhängigkeit geraten, dass ich jeder Verletzung preisgegeben bin und mich selbst in der Gefangenschaft der Verschmelzung verliere.

Teufelskreis:

Der Sich Distanzierende verhält sich abgrenzend, reserviert, kühl, sich zurückziehend und der Mitmensch reagiert darauf mit dem Gefühl des Abgewiesenseins, der Meinung, arrogant behandelt zu werden und fühlt sich verletzt. Er verhält sich dadurch entsprechend, indem er sich zurückhält, feindselig wird und ausstrahlt: „Mit so einem wie dir, möchte ich nichts zu tun haben!“ Dadurch fühlt sich der sich Distanzierende unwillkommen, gemieden und auch unwohl im zwischenmenschlichen Kontakt und verhält sich somit wieder entsprechend und zieht sich zurück.

Der Nähesuchende und der distanzierende Partner ziehen sich gegenseitig an – dadurch kommt der Teufelskreis in Gang: Der Distanzierte fühlt sich verfolgt und verschlungen. Seine eingespurte Angst vor Abhängigkeit, Selbstverlust wird geweckt, lässt ihn flüchten und grösseren Abstand nehmen.

Sein durchaus vorhandenes Bedürfnis nach Nähe wird er nicht spüren, solange dies so intensiv von seinem Partner gelebt wird. Dies ändert sich, wenn der Nähe-Partner abgekämpft und in seinen Gefühlen erkaltet, seine Nachstellungen aufgibt und sich abwendet. Nun kann der Distanzierte seinen Gegenpol wieder spüren und es geht in die nächste Runde. Aber plötzlich mit vertauschten Rollen.

Jeder hat beides in sich. Anstatt aber die Gegensätze in sich zu vereinen, wird nur jeweils die eine Seite gelebt, die andere dem Partner überlassen. So konsolidieren sich die Gegensätze. In der Beziehung entsteht eine Art komplementäre, seelische Arbeitsteilung.

Die Nähe Partner beschreiben ihren Zustand in einer Mischung aus Verzweiflung – Sehnsucht – Verletztheit – Wut. Überwiegend als die reine Hölle.

Drei Gründe gibt es, die die meisten dennoch dazu bewegt durchzuhalten und mitzumachen: Zum einen die Hoffnung, den Partner irgendwann doch noch zu wahrer Liebe bekehren zu können.

Zum zweiten ist der Nähe-Partner mit der Zeit ausserordentlich zermürbt, im Selbstwertgefühl beschädigt und depressiv. Er hat nicht mehr die Kraft sich zu trennen. Die Angst vor dem Alleinsein gerade in diesem Moment wird übermächtig. Und drittens: Unter der Voraussetzung dass der Nähe-Partner eigentlich ein distanzierter Mensch ist, der aber auf ein Gegenüber gestossen ist, dass den Abstand noch mehr betont, dann möchte er gerne einmal voll jene Seite in sich spüren, die auf Nähe aus ist. Das Begehren darf sich entfalten, der ganze Mensch blüht auf – gerade weil der andere sich verweigert. Durch den grossen Abstand ermöglicht er dem Nähe-Partner dass auch im Leiden lustvolle Erlebnis von Begehrlichkeit.

Der Nähe-Partner konfrontiert sein Gegenüber mit seinen Wünschen, er macht ihm Vorwürfe über ein Fehlverhalten und seine Beziehungsunfähigkeit. Und er wird versuchen in ihn zu dringen und ihn auszuforschen.

Nützt dies alles nichts, entsteht die Haltung: „Wie muss ich sein, um den anderen näher an mich heranzubringen?“ Dadurch verliert der Nähe-Partner sich selbst: in dem Masse, wie er sich abhängig macht und auf den Distanzpartner fixiert, verstärkt er bei diesem Unbehagen und Abwehr. Er fühlt sich bedrängt, verfolgt, belagert und angebunden.

Der Distanzpartner fängt an – und sieht dies als Grund für seine Distanz - den Partner als unattraktiv wahrzunehmen. Seien es kleine Unarten, wie er die Hände hält, Sätze unvollständig lässt, wie er sich kleidet, was er für Ansichten hat . . .

Nachdem der Distanzpartner seinem Nähe-Partner dessen Fehler gesagt hat, versucht dieser es ihm Recht zu machen und löst damit prompt eine neue Allergie aus, unter dem Thema: 'was willst du mir denn wieder alles recht machen, dass du dich so nach mir richten musst!' Hier entsteht die Paradoxie: der Distanzpartner legt dem anderen nahe, doch einmal etwas für sich selbst, unabhängig von ihm, zu machen.

Das ist das paradoxe: Probiert er diesem Ratschlag zu folgen, fehlt der eigene Impuls – nur gemacht für ihn zuliebe. Setzt er sich hingegen zur Wehr und zeigt darin seine Eigenständigkeit, bleibt er abhängig.

Was den Distanzpartner zusätzlich nervt, ist der vom Nähe-Partner immer wieder betriebene Versuch „darüber zu reden“.

Hingegen dazu verbittert es den Nähe-Partner, wenn sein Gegenüber nicht darüber reden will. Dies ist allerdings die Psycho-Logik dieses Teufelskreises: „Darüber reden“ bedeutet Kontakt und Nähe. Kein Wunder, dass der Nähe-Partner so sehr darauf drängt – kein Wunder auch, dass der Distanzpartner es verweigert.

Darüber reden ist für den Distanzpartner noch aus anderen Gründen unangenehm: er müsste Auskunft geben über sich selbst: aber was geht in ihm vor? Er weiss es ja selbst nicht. Das, was er spürt, wird den anderen doch nur unnötig verletzen oder enttäuschen. Vielleicht ist er ja tatsächlich beziehungsunfähig, wie der Partner ihm vorwirft. Welche „Abgründe“ würden zu Tage gefordert werden.

Der Standard-Teufelskreis bei Paaren lautet:

Der Distanzpartner verhält sich wortkarg und muffig; er ist kontaktreduziert und hat viel um die Ohren. Er zieht sich aus heiterem Himmel zurück, ist abweisend und verletzend.

Dadurch fühlt sich der Nähe-Partner abgelehnt, gekränkt, sehnsüchtig, von Verlassenheit bedroht, depressiv und auch aggressiv, und er ist im Selbstwertgefühl angeknackt. Dadurch verhält er sich entsprechend werbend hinterherlaufend, oder auch klagend und anklagend. Er ist auf den Partner ausgerichtet zwischen Ehrlichkeit und Taktik schwankend und auf Klärung drängend.

Durch dieses Verhalten des Nähe-Partners fühlt sich der Distanzpartner unter Druck gesetzt, eingeengt und verfolgt, von Selbstverlust bedroht und entnervt von den Klärungswünschen des Partners. Er fühlt sich schuldig und vom Partner abgestossen und verhält sich entsprechend, indem er wortkarg und muffig wird . . .

Wie kommt man da wieder raus?

Der Nähe-Partner:

Nicht mit dem Beziehungsohr sondern mit dem Selbstkundgabeohr hören. Die abweisende Art des Distanzpartners nicht persönlich nehmen. Die Selbstkundgabe des Partners lautet: Angst sich all zu sehr auszuliefern - und nicht die Botschaft sie selbst seien unattraktiv oder nicht liebenswert. Dieses Wissen schützt nicht vollständig vor Verletzungen und Kränkungen kann aber den Stachel etwas abmildern.

Die Möglichkeit besteht, dass ihr Distanzpartner wirklich „beziehungsunfähig“ ist, aber das ist zunächst nicht erwiesen. Das Weglaufen des Distanzpartners kann auch ein Anlaufnehmen sein. Dieser Vorgang ist unbewusst (denke an einen Wassergraben der sehr tief ist beim Hürdenlauf und der Springer davor stehen bleibt).

Keine Psychoanalysen! Keine Diagnosen. Dies provoziert neue Abwehr. Nicht nach der eigenen Gebrauchsanweisung behandeln. Unterliegen Sie nicht der Illusion, dass alle Menschen gleich seien und Ihr Partner im Grunde genommen genau dasselbe will, wie Sie wollen – man muss ihn nur noch erlösen, damit er selbst dies auch merkt. Er ist anders und er hat andere Bedürfnisse - und das wird auch immer so sein. Und so kann es sein, dass ihm das 'mit sich alleine sein' viel mehr bedeutet, als Ihnen selbst. Vielleicht neigen Sie dazu, ihn so zu behandeln, wie Sie gerne behandelt werden möchten:

Geht es Ihnen beispielsweise schlecht, oder ist er schlecht gelaunt, gehen Sie zu ihm und legen den Arm um seine Schulter und fragen ihn anteilnehmend was mit ihm sei. Das wäre zwar genau das, was **Ihnen** an seiner Stelle gut täte! Für ihn hingegen könne es gerade das sein, was er jetzt nicht „abkann“.

Keine taktierende Selbstverleugnung! Bleiben Sie sich selbst treu, mit allem was dazu gehört – und wenn sie starke eigene Bedürfnisse spüren, dann versuchen Sie nicht, krampfhaft es dem anderen recht zu machen.

Eigenentwicklung zu Autonomie. Diesen wirklichen Entwicklungsschritt können Sie nicht für ihn tun, sondern nur für sich selbst.

Werden Sie sich ihres Eigenwertes bewusst und ihrer Möglichkeiten das Leben eigenständig zu meistern und zu genießen. Die Psychologie geht davon aus, dass die Partnerwahl kein blinder Zufall ist, sondern dass bei der Wahl das Unterbewusste soufflierte. Vielleicht liegt der geheime Sinn darin, dass dieser Partner, indem er Sie nicht umschwärmt, Sie auf sich selbst zurückweist.

Trennung und Verantwortung. Vielleicht merken Sie, dass sich Ihre Geduld erschöpft hat und dass Sie nicht mehr darauf warten wollen und können, das vom Partner zu erhalten, wonach Sie sich sehnen. Ist vielleicht die Zeit angesagt, die Kraft aufzubringen sich zu trennen. Sie laufen sonst Gefahr emotional zu verhungern und dem anderen die Schuld für Ihr Lebens-elend aufzubürden: ' Du hast mein Leben zerstört! Wie schön könnte es sein, wenn Du etwas normaler wärst! '.

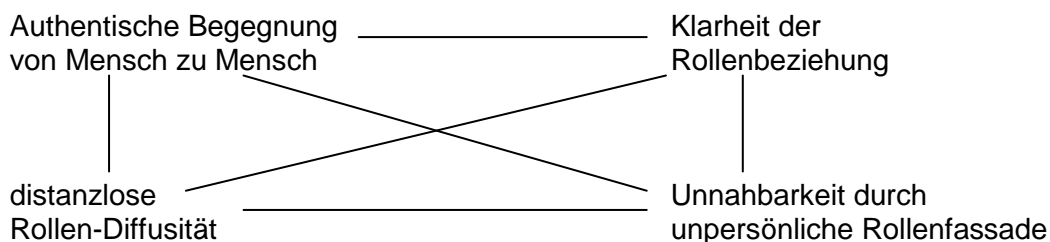
Umgekehrt gilt: Wenn Sie bleiben und sich nicht trennen, übernehmen Sie dafür die Verantwortung! Sie haben sich entschieden mit diesem Partner zu leben. Und bei aller Enttäuschung haben sie ganz sicher gute Gründe bei ihm zu bleiben.

Der Distanz-Partner

Studieren Sie die Empfehlungen die sich an den Nähe-Partner richten, da sie auch Sie selbst betreffen. Behalten Sie im Blick, dass Ihr Partner, der sie einengt und besitzergreifend verfolgt, jenes Element von Nähe verkörpert, das Sie sich vielleicht wünschen, aber zur Zeit an den Partner delegiert haben.

Dass Sie so viel an ihm auszusetzen haben, kann auch das Ergebnis einer inneren Abwehrmassnahme sein. Ihr Distanzbedürfnis ist weniger die Folge seiner Unattraktivität, sondern umgekehrt seine Unattraktivität die Folge Ihres Distanzbedürfnisses!

Wenn Ihre seelische Erholung im Rückzug vom Kontakt liegt, kann es sein, dass Sie sich im Kontakt schlecht abgrenzen können und sich daher sehr anstrengen müssen. Vielleicht geben Sie sich etwas freundlicher, interessierter und liebevoller als Ihnen tatsächlich zumute ist. Das ist am Anfang zwar wenig, aber mit der Zeit frisst diese Abweichung viel Energie und der Rückzug in sich selbst wird zur Erlösung. Gestehen Sie sich eigene Grenzen auch im Kontakt ein und verhalten Sie sich entsprechend, anstatt sich immer neue Zwänge aufzuerlegen. Scheuen Sie sich nicht, die unbequemen Punkte Ihrer Partnerschaft anzusprechen und zwar gerade so, wie Sie sie erleben.

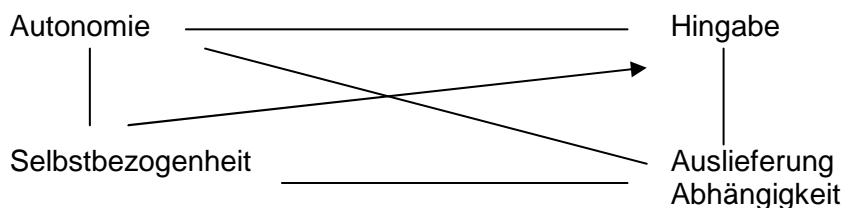
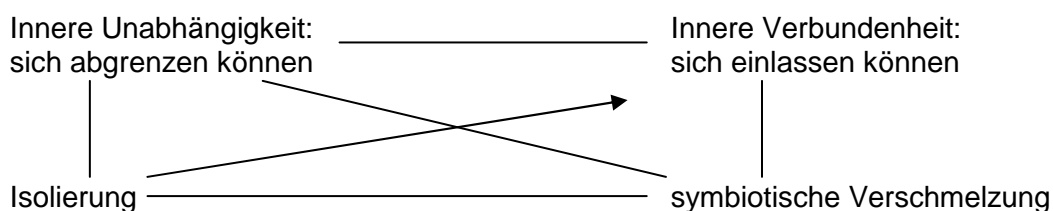


In der Berufswelt kann der Distanzmensch sehr gut Distanzlosigkeit waren und beugt dadurch schneller Verbrüderung vor. In der Rolle eines Vorgesetzten ist er in Gefahr eine hierarchische Mentalität der Unnahbarkeit zu pflegen.

In der Führung tut sich der Distanzierte leichter als der Nähe-Mensch, denn er lebt nicht unter dem Druck es allen recht machen zu müssen. Er kann in entscheidenden Momenten nein sagen und der Versuchung widerstehen um der kollegialen Harmonie willen von der eigenen Position abzurücken.

Für den Distanzierten ist das empathische Eingehen auf seine Mitmenschen ein wichtiges Entwicklungsziel, und das „aktive Zuhören“ eine gute Einstiegsübung.

Den Distanzpartner das in der Ich-Form ausdrücken lassen, was der Nähe-Partner empfindet. Und er soll diese Empfindungen direkt seinem Partner darstellen.



DER MITTEILUNGSFREUDIG-DRAMATISIERENDE STIL

Bei diesem Stil sind wir mitteilungsfreudig und von starkem Gefühlsausdruck, genießen es vom Publikum umringt zu sein und es in unseren Bann zu ziehen, indem wir unser selbst gleichsam zur Aufführung bringen.

Die kommunikative Grundbotschaft liegt in der Selbstkundgabe: "Hört, hört so bin ich!"

Das Axiom lautet: Ich bin unwichtig, wie mir wirklich zumute ist interessiert niemanden. Nur wenn ich mich geschickt oder mit starken Mitteln in den Vordergrund spiele, werde ich beachtet.

Hinter der aufblühenden Redseligkeit steckt die Angst, unbemerkt zu verwelken. Der primäre Gewinn liegt also nicht so sehr darin, das was man beim Gegenüber erreicht, sondern in der erfolgreichen Manipulation des Selbstgefühls, in sich Hinein-Steigern in Affektzustände, die mit dem eigenen Selbstbild verträglich und deren Entlastung von inneren Konflikten dienlich sind. Das „Hört, so bin ich!“ ist also in erster Linie an die eigene Adresse gerichtet. Häufig wird damit auch nur die eigene Leere ausgefüllt. Um sich selbst zu spüren, braucht der hysterische Mensch starke Erlebnisintensitäten, die er sich durch emotionale Überdosierung zu verschaffen weiss.

Dem mitteilungsfreudigen dramatischen Typus passiert auch ständig irgendetwas Ungeöhnliches – und das andauernd!

Der zuhörende Normal-Mensch gewinnt – neidisch – den Eindruck, dass sich derlei Aufregendes in seinem Leben nie zuträgt. Die eigene Person ist das liebste Thema des Mitteilungsfreudigen.

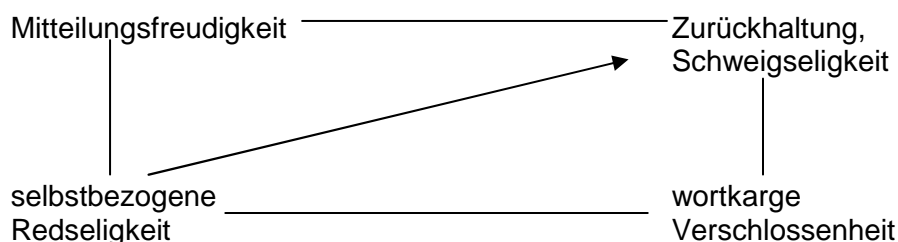
Es entsteht dadurch kein Dialog, sondern ein reiner Monolog. Durch die Zustimmung des Zuhörenden fühlt sich der Mitteilungsfreudige bestätigt und kommt somit erst richtig in Fahrt.

Wir sprechen hier von Pseudooffenheit bzw. Ehrlichkeit, denn der Mitteilungsfreudige hat das Gespräch vollständig unter Kontrolle, da er keine Fragen zulässt, sondern nur von sich spricht über das, was er will.

Die Teufelskreise:

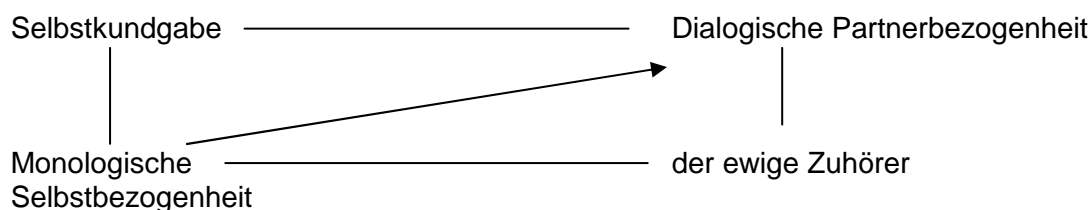
Der Mitteilungsfreudige dreht auf und bringt sich zur Aufführung. Der Partner fühlt sich unterhalten, aufgeregt und fasziniert, verhält sich entsprechend, indem er applaudiert und gebannt an den Lippen des Mitteilungsfreudigen hängt. Dadurch fühlt er sich wieder beachtet, anerkannt und in seinem Element....

Der negative entstehende Kreis lautet dann, dass der Mitteilungsfreudige noch mehr aufdreht und ein egotrophes Mittelpunktgehabe entwickelt. Dadurch fühlt sich der Partner genervt und als Zuschauer missbraucht und verhält sich entsprechend. Er wendet sich ab und verweigert die Beachtung. Dadurch fühlt sich der Mitteilungsfreudige unbeachtet, links liegengelassen und um dem entgegenzuwirken verhält er sich entsprechend und dreht noch mehr auf . . .



Schweigepausen bewusst aushalten, statt belanglose Bemerkungen um Lücken zu füllen. Im Innehalten können folgende Fragen gestellt werden. Was genau ist jetzt los? Wie geht es mir? Was möchte ich im Augenblick? Woran ist mir gelegen? Und was möchte ich vermeiden? Gibt es etwas wodurch ich durch mein pausenfälliges erzählen ablenken möchte?

Eine weitere Gefahr birgt dieser Stil: die Bereitschaft zur Selbstkundgabe verkommt zur monologischen Selbstbezogenheit, wenn sie nicht gepaart sind mit einer dialogischen Bezogenheit auf den Partner:



Zusammenfassend können wir für uns folgende Fragen feststellen:

In welcher Weise verwirkliche ich welchen Stil in welchen Situationen, mit welcher Wirkung auf andere und welcher Rückwirkung auf mich selbst?

Wie bin ich (teufelskreisartig?) mit anderen Menschen, namentlich in Konflikten oder schwierigen Beziehungen, verwickelt?

Für welche Köder meines Gegenübers bin ich besonders anfällig, durch welche Arten von Ansprache lasse ich mich hypnotisieren und mundtot machen?

Was lässt mich einschnappen und aus dem Kontakt gehen?

An welchen Werten orientiere ich mich selbst?

An welche äusseren oder inneren Hindernisse stosse ich?

Es gibt eine traditionelle Bevorzugung in folgender Art:

Bei Frauen haben die stärkeren Anteile am bedürftig-abhängigen, selbstlosen und mitteilungsfreudigen Stil.

Bei Männern am distanzierenden, aggressiv-entwertenden und sich beweisenden Stil.

Die beiden anderen, der helfende und bestimmende-kontrollierende Stil, dürften bei beiden Geschlechtern gleichanteilig vorhanden sein.

Somit sehen wir jeweils bestimmte Chancen und Gefahren miteinander verbunden.

Die „Sozialen“ können gut zuhören und auf den Gesprächspartner eingehen und auf das was an Gefühlen zwischen den Zeilen mitschwingt. Sie können ausdrücken was in ihnen selbst vorgeht. Tun sich im Beruf allerdings schwer für ihre Ziele kämpferisch einzutreten, zu überzeugen, über Geld, Macht, Hierarchie und Konkurrenz zu reden.

War die authentische Begegnung von Mensch zu Mensch eine Domäne der sozialen Gruppe, so hat die kaufmännisch-technische (distanzierend, kontrollierend, sich beweisend und aggressiv-entwertend) hier am meisten zu lernen:

Gewohnt, auf der inhaltlichen Ebene argumentativ und lösungsorientiert zu operieren, schwanken sie auf der Beziehungsebene zwischen Distanz, Rechthaberei, Hilflosigkeit und Aggression.

Sie wollen sofort korrigieren und können sich nicht auf die Welt des Gegenübers einlassen, und sie sind immer in Gefahr in weitschweifigen Referaten aneinander vorbeizureden, mit der Folge, dass dann machtorientierte Strategien den Umgang miteinander bestimmen und gewinnen und verlieren zur vorrangigen Kategorie zwischenmenschlicher Beziehungen wird.

Wichtig scheint, dass die Vertreter unterschiedlicher Stilwelten, wenn sie miteinander zu schaffen haben (und einander dann zu schaffen machen) von diesen Unterschieden wissen und dadurch einen Teil ihres wechselseitigen Befremdens abbauen können.